



د نریرنځ درملو خوړلو ته دوام ورکړئ.

Keep taking your TB medicine

له ډاکټر سره د لیدلو راتلونکې نېټه په یاد ولرئ.

Remember your next doctor visit.



سهار ماسپېښین شپه
Morning Afternoon Night

میاشت Month							ورځ Day
شنبه Saturday	جمعه Friday	پنجشنبه Thursday	چهارشنبه Wednesday	سه شنبه Tuesday	دوشنبه Monday	یکشنبه Sunday	
							نېټه Date

راتلونکې ملاقات کې به تاسو ته ډیر درمل درکړل شي.

You will get more medicine at your next visit.



د نریرنځ درملو په خوړلو، کولی
شئ د دې ناروغۍ مخنیوی وکړئ
او خپله کورنۍ روغه/صحتمنده
وساتئ.

By taking your TB medicine, you can prevent
TB disease and keep your family healthy!



هر ځل خپل د نریرنځ درمل وځورئ.

Take your TB medicine every time

د درملو خوړل د ورځنۍ چارو یوه برخه وگرځوئ

Make it part of your day

☐ خپل درمل په یو ځای کېږي لکه د کټ تر څنګ یا لاسمینځلو/دستشوی برسیره کيږدی

Keep your medicine in one place, like next to your bed or above the sink.

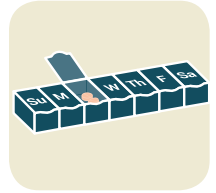


☐ خپل درمل په ټاکلي وخت وځورئ، لکه د غاښونو مینځلو په وخت
Take your medicine at the same time, like when you brush your teeth.



☐ خپل درمل په یوه کوتي کې منظم وساتئ (په لومړي ځل مرسته وځوړئ)

Use a pillbox to keep organized (ask for help the first time).



☐ خاتنه یو یادښت/نوبت ولیکئ، او په یخچال یا د تشناب په هېنداره یې کيږدی
Write yourself a note, and put it on the refrigerator door or bathroom mirror.



☐ هره ورځ چې درمل ځورئ په کلپزه یا جنتري کېږي یې یادښت کړئ
Use a calendar to check off the days you have taken your medicine.



مرسته وځوړئ

Get support

☐ د کورنۍ له یوه غړي نه مرسته وځوړئ تر څو تاسو ته په یاد درولي
Ask a family member or friend to help you remember.



د نه هیرولو لپاره څه کوئ.

What do you do to remember?

